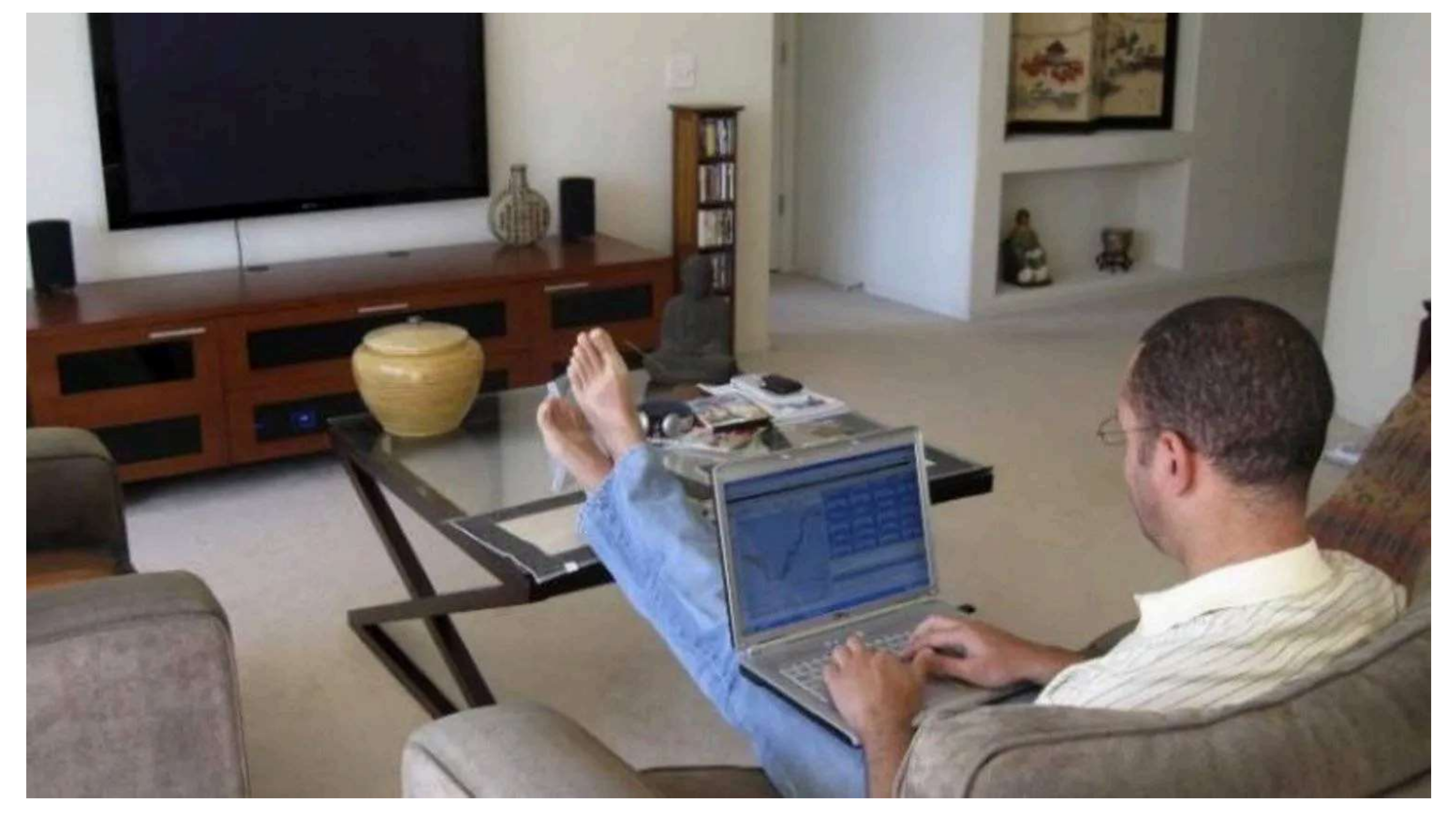
صحتك

كيف تحمي عينيك من الآثار الضارة للتحديق في الشاشات طوال اليوم؟



الجلوس أمام الشاشات طوال اليوم يضر بعينيك (رويترز)

نيويورك: «الشرق الأوسط»

نُشر: 16:06-11 فبراير 2025 م . 12 شَعبان 1446 هـ

إذا كانت وظيفتك تتطلب منك الجلوس أمام الشاشات طوال اليوم، فهناك احتمال كبير أن تدفع عيناك الثمن، حيث إنك قد تعاني من جفاف العينين أو عدم وضوح الرؤية.

وتقول إيمي واتس، طبيبة العيون في مستشفى «ماساتشوستس للعين والأذن»، لمجلة «التايم» الأميركية: «هناك سببان رئيسان للمشاكل التي تصيب العين من التحديق في الشاشة. أولاً، يرمش الشخص أقل بكثير من المعتاد عندما يركز على الشاشة، مما يؤدي إلى جفاف العينين. وثانياً، تتعب عضلات عينيك بعد ساعات من تدريب تركيزك على نقطة ثابتة، في حين أن العضلات يجب أن تعمل بشكل مثالي من أجل الرؤية بوضوح».

يمكن أن تؤدي هذه المشكلات إلى عدم وضوح الرؤية مؤقتاً ومجموعة من الأعراض الأخرى، بما في ذلك الصداع وكذلك الاحمرار والحكة والتعب أو عدم الراحة العامة في العينين.

كيف تحمي عينيك من الآثار الضارة للتحديق في الشاشة طوال اليوم؟

أخذ فترات راحة

يعد أخذ فترات راحة بصرية طوال يوم العمل أهم شيء يمكنك القيام به.

وغالباً ما يقترح الخبراء اتباع قاعدة 20 - 20 - 20، التي تنص على أنه كل 20 دقيقة، يجب أن تنظر إلى مسافة 20 قدماً (6 أمتار) على الأقل لمدة 20 ثانية أو أكثر.

إلا أن الأبحاث الحديثة تشير إلى أن طريقة 20 - 20 - 20 قد لا تكون كافية لتجنب إجهاد العين الرقمي، وأن فترات الراحة الأطول، لمدة خمس دقائق كل ساعة على سبيل المثال، قد تكون أفضل.

قطرات العين

تقول واتس إن قطرات العين يمكن أن تساعد أيضاً في مكافحة الجفاف الناتج عن قلة الرمش.

وأضافت: «يمكنك استخدام قطرات العين لعلاج الأعراض التي تعاني منها بالفعل، لكنها تعمل بشكل أفضل عند استخدامها بشكل وقائي. إذا كنت تعلم أنك معرّض لجفاف العين بسبب طبيعة عملك، فاحرص على استخدام القطرات يومياً».



فحص للعين (رويترز)

إضاءة الشاشات ونظافتها

تقول واتس: «تأكد من أن إضاءة الشاشات ساطعة، وأن شاشاتك نظيفة، فإن الشاشة المتسخة أو الملطخة تجعل من الصعب على عينيك التركيز، لذلك فإنها تتعب بشكل أسرع».

مواضيع الصحة | صحة | مشاكل صحية | جفاف العين | العالم